

Alcalinizarea apei

Test de alcalinizare a apei

La test au participat : apa de la robinet, **sarea de himalaya**, bicarbonatul de sodiu, mierea și **oțetul de mere și miere**.



Într-un pahar de aproximativ 330 ml am pus câte puțin din fiecare și le-am lăsat acoperite peste noapte.

Cum era de așteptat **bicarbonatul de sodiu** s-a descurcat cel mai bine dar și sarea de himalaya a alcalinizat ușor apa, în schimb mierea și oțetul fiind acide au scăzut pH-ul apei de la robinet destul de mult.



În concluzie : dimineață e bine **să consumăm mai multă apă** deoarece sistemul limfatic lucrează și ar trebui să-i dăm o mână de ajutor în **spălarea organismului de toxine.**

Ideal ar fi să consumăm o apă cel puțin la temperatura camerei, dacă nu călduță, cu zeamă de lămâie și puțin bicarbonat sau sare de himalaya.